Get the Facts
www.uvahealth.com

University of Virginia Children's Hospital

Hand Washing

Germs are most frequently transmitted by your hands. That makes regular hand washing extremely important for everyone, but especially for children because they are constantly touching and handling different things. Teaching your child the proper way to wash their hands can help reduce the spread of bacteria, viruses and other germs that could make your child sick.

When should your child wash their hands?

- Before and after eating
- After going to the bathroom
- After touching a pet or other animals
- After being outside
- Before and after being around someone who is sick
- After coughing and blowing their nose
- When their hands are visibly dirty

Hand washing tips

- Use warm water and soap (regular soap works just as well as antibacterial soap). Lather both hands, including wrists, between fingers and around your fingernails (germs often hide under them). Wash for approximately 10–15 seconds, which about how long it takes to sing the "Yankee Doodle" song.
- Rinse and dry your hands with a clean, dry cloth towel or paper towel.
- Use the towel to turn the water off.
- Properly dispose of the towel.

How can UVA help?

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital encompasses a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive-care unit, acute-care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians.

Our goal is to get kids back to being kids.

For more information, please call 434.924.1648.

Portions of this fact sheet were adapted from The Centers of Disease Control and Prevention: *Hand Hygiene Saves Lives* campaign (www.cdc.gov/handhygiene/index.html) and the *Nemours Foundation* (kidshealth.org/teen/your_body/skin_stuff/handwashing.html and kidshealth.org/kid/talk/qa/wash_hands.html)

Infórmese
www.uvahealth.com

Lavado de manos

El modo más común de transmisión de microbios es a través de las manos. Es por eso que lavarse las manos en forma habitual es muy importante para todos, pero especialmente para los niños, porque están constantemente tocando y agarrando diferentes cosas. Enseñarle a su niño la manera correcta de lavarse las manos puede ayudar a reducir la transmisión de bacterias, virus y otros microbios que podrían hacer que se enferme.

¿Cuándo debe lavarse las manos su niño?

- Antes y después de comer
- Después de ir al baño
- Después de tocar una mascota o cualquier animal
- Después de estar afuera
- Antes y después de estar cerca de una persona enferma
- Después de toser y sonarse la nariz
- Cuando tiene las manos visiblemente sucias

Consejos para el lavado de manos

- Usar agua tibia y jabón (el jabón común es tan eficaz como el jabón antibacteriano). Enjabonar ambas manos, incluyendo las muñecas, entre los dedos y alrededor de las uñas (los microbios a menudo se ocultan bajo las mismas). Lavar durante aproximadamente 10 a 15 segundos, el tiempo aproximado que toma cantar una canción infantil corta.
- Enjuagar y secar las manos con una toallita de papel o un paño limpio y seco.
- Usar la toallita de papel para cerrar la llave (el grifo).
- Desechar correctamente la toallita de papel.

¿Cómo puede ayudar la UVA?

En UVA Children's Hospital (Hospital de Niños de la UVA), cuidar a los niños es nuestra especialidad. Contamos con más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los niños en un ambiente especialmente diseñado para ellos y sus familias. UVa Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Intensivos, instalaciones para cuidados agudos, el Kluge Children's Rehabilitation Center (Centro Kluge de Rehabilitación Infantil) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas.

Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

Para más información, por favor llame al 434.924.1648

Partes de esta hoja informativa fueron adaptadas de *"Lavado de las manos: la higiene de las manos salva vidas"* (http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/HigieneManos/), de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades, y de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/handwashing_esp.html y http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/wash_hands_esp.html, de la *Nemours Foundation*.